ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

,

CARDÁPIO I
CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO
ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS (6 a 12 anos)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2027

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11:4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11:3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11:4418
Josimeire de Jesus M. F. Araújo CRN11: 4517

ATENÇÃO

1. Os **horários de realização das refeições descritos** nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;
2. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região;
3. **Alunos que apresentarem alguma patologia (**Alergia à Proteína do Leite de Vaca, Diabetes, Dislipidemias, Doença Celíaca, Intolerância a Lactose, Hipertensão Arterial e Fenilcetonúria), deverão apresentar laudo médico à gestão da escola, que por sua vez servirá a estes alunos o cardápio específico considerando a patologia;
4. **Toda e qualquer alteração feita nos cardápios é de responsabilidade do Setor de Nutrição.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11:4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11:3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11:4418
Josimeire de Jesus M. F. Araújo CRN11: 4517

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE**					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais **MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA** **ZONA: Urbana** **FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos** **PERÍODO: Integral**					
FEVEREIRO A JUNHO 2027					
1ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de cajá com cuscuz de milho	Vitamina fortificada (leite, mamão, banana e aveia)	Suco de acerola + pão massa fina com manteiga	Salada de fruta (banana + laranja + manga) + leite pó	Suco de caju + cookies de banana
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango com legumes (Arroz, peito de frango trinchado, pimentão, cebola, e milho verde), salada verde (alface e tomate)	Arroz com abóbora, carne bovina com legumes (carne moída, cenoura e chuchu), feijão preto e salada crua (acelga, pepino, tomate) **+ laranja**	Arroz com açafrão, Isca de peixe com batata inglesa e cebolinha, feijão branco + suco de goiaba	Macarronada especial ao molho de almondegas (carne moída) + salada refogada (cenoura ralada, repolho verde e cebolinha) + **abacaxi**	Arroz com cenoura, Frango assado ao forno com batata, feijão carioca e salada crua (alface, pepino e cheiro verde) **+ laranja**
LANCHE DA TARDE: 15h30	Leite morno com cuscuz de arroz e ovos mexidos **e maçã**	Mingau de aveia com leite e banana em rodelas)	Pão massa fina recheado com frango desfiado, cenoura e tomate com suco de acerola	Suco de cajá com bolo de banana	Caldo forte (carne bovina desfiada + caldo de feijão com macaxeira, coentro e torrada
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11:4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11:3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11:4418
Josimeire de Jesus M. F. Araújo CRN11: 4517

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2027					
2ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de aveia + maçã	Melão e melancia cortada em cubos	Leite morno com cuscuz de milho	Caldo de carne moída com macaxeira e cheiro verde	Suco de maracujá com pão fácil
ALMOÇO: 12h	Arroz com cenoura, Frango em cubos com inhame e chuchu + macarrão e salada crua (alface e beterraba ralada)	Arroz branco, carne bovina cozida com abóbora, batata inglesa e João gomes, feijão branco e salada crua (repolho e cenoura ralada e cheiro verde) **+ melancia**	Arroz com vagem, filé de peixe ao forno com batata e vinagrete (tomate picado, pimentão e cheiro verde) + suco de goiaba	Galinhada (arroz, frango cenoura, milho verde) feijão branco e salada crua (pepino, alface e tomate)	Arroz branco, feijoada de carne bovina, farofa e couve refogada **+ laranja**
NCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de banana e pão massa fina com ovos mexidos	Leite com chocolate em pó, cuscuz de arroz e ovos mexidos	Macarronada de carne moída ao molho tomate, milho verde e coentro	Farofa de frango desfiado com farinha branca, cebola, couve e cebolinha com suco de acerola	Vitamina de maçã com banana, leite e aveia
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11:4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11:3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11:4418
Josimeire de Jesus M. F. Araújo CRN11: 4517

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2027					
3ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de goiaba com cuscuz de arroz e ovos mexidos	Salada de fruta (abacate, melão e manga + leite em pó	Leite morno, com bolo de milho + mamão	Suco de maracujá com pão massa grossa e ovo mexido	Mingau de milho com coco e banana
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, feijão preto, bife de carne acebolado com salada crua (acelga, cenoura ralada e tomate)	Arroz branco, frango cozido com cenoura picada, purê de macaxeira e salada crua (alface, pepino e cebola) + suco de acerola	Arroz de vinagreira, feijão branco, filé de peixe ao forno, purê de abóbora e salada (tomate, cheiro verde, limão e sal) **+ laranja**	Arroz branco, picadinho de carne bovina, com abobrinha e batata doce, feijão branco e salada refogada de repolho com cenoura ralada e cebolinha	Baião de 3 (arroz , carne bovina picada, feijão verde) e beterraba cozida, milho verde e coentro) + suco de goiaba
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de cajá com pão cheio (pão massa grossa, carne bovina desfiada) + melão	Iogurte natural de fruta + maçã	Farofa de ovo com tomate pimentão e couve + suco de **Acerola**	Suco de acerola fortificado (Polpa de acerola e leite em pó) com beiju	Caldo de feijão com carne desfiada, macaxeira e couve + torrada
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11:4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11:3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11:4418
Josimeire de Jesus M. F. Araújo CRN11: 4517

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2027					
4ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Leite com chocolate em pó + cuscuz de arroz com ovo	Mingau de aveia e banana em rodelas	Suco de acerola + pão massa fina com carne moída + maça	Suco de manga com pão francês e ovos mexidos	Melão e mamão cortados em cubos
ALMOÇO: 12h	Arroz com abóbora, feijão branco, frango ao molho com batata, salada de pepino e tomate **+ melancia**	Baião de 3 (Arroz, feijão branco, carne bovina em cubo e cheiro verde), salada crua (alface, pepino e tomate) + suco de goiaba	Arroz branco + filé de peixe ao forno + batata inglesa), purê de abóbora e cheiro verde **+ banana**	Arroz colorido com ovos (Arroz bem cozido, ovos, cenoura ralada, açafrão e couve), feijão preto + abacaxi	Arroz com macarrão, frango assado ao forno com feijão carioca e salada verde (alface, e tomate + suco de caju
LANCHE DA TARDE: 15h30	Leite morno com bolo de maçã e cenoura	Vitamina de abacate, banana e aveia	Suco de goiaba com bolo de aveia e cacau	Farofa nutritiva (farinha branca, carne desfiada, couve picado, cebolinha) + suco de caju	Caldo de frango, batata e coentro e torrada
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11:4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11:3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11:4418
Josimeire de Jesus M. F. Araújo CRN11: 4517